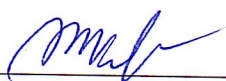


Согласовано



Утверждаю

ООО «Шик»

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ
для горячего питания в ГБОУ ООШ № 23

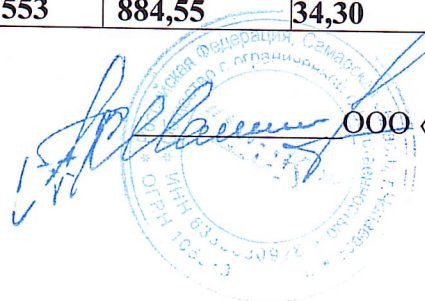
г. Чапаевск

с 30 июня по 04 июля 2025 г.

№ Рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход блюда, гр	Энергетиче- ская ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр		
					Белки	Жиры	Углево- ды
	ПОНЕДЕЛЬНИК						
	1-й завтрак						
173	Каша молочная пшеничная (с маслом)	18,00	200	308,18	249,12	10,08	46,50
Н	Хлеб пшеничный	3,06	30	70,14	2,37	0,30	0,63
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
	2-ой завтрак						
389	Сок фруктовый	7,50	150	247,50	15	1,5	43,50
	Обед						
101	Суп с рыбными консервами	22,01	200	84,80	1,76	2,22	12,32
243	Сосиска отварная	25,50	50	149,09	5,05	14,14	0,23
302	Каша гречневая рассыпчатая	5,25	100	162,5	5,73	4,06	25,76
331	Соус сметанный с томатом	2,59	25	20,03	0,44	1,25	1,76
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08	32,02
Н	Хлеб пшеничный	4,90	2/30	70,14	2,37	0,30	0,63
	Уплотненный полдник						
410	Ватрушка с творогом	11,85	50	140,28	6,41	3,81	20,27
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
338	Фрукт 1 шт.	20,00	60	56,40	0,72	0,48	10,74
	Итого стоимость дня, выход	135,84	1560	1585,16	289,90	41,91	315,69
	ВТОРНИК						
	1-й завтрак						
175	Каша молочная «Дружба» с маслом	18,69	5/200	272,72	5,52	10,16	39,50
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
15	Сыр	9,15	10	36	2,32	2,95	0
Н	Хлеб пшеничный	3,06	30	70,14	2,37	0,30	0,63
	2-ой завтрак						
	Снежок	13,35	150	75,00	4,35	3,75	6,00
	Обед						
82	Борщ с курицей	12,88	200	73,00	1,28	3,88	6,84
290	Шницель из говядины	40,54	50	213,13	8,65	17,98	4,11
199	Пюре из бобовых (горох)	3,70	100	59,2	2,88	2,72	5,79
331	Соус сметанный с томатом	2,59	25	20,03	0,44	1,25	1,76

349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08	32,02
Н	Хлеб пшеничный	4,90	2/30	70,14	2,37	0,30	0,63
	Уплотненный полдник						
218	Вареники ленивые с йогуртом	22,69	80	124,92	10,05	4,92	10,04
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
	Итого стоимость дня, выход	146,73	1545	1290,38	41,19	41,19	228,65
	СРЕДА						
	1-й завтрак						
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	18,38	200	308,18	7,90	10,08	46,50
Н	Хлеб пшеничный	3,06	30	70,14	2,37	0,30	0,63
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
	2-ой завтрак						
386	Ряженка	13,50	150	75,00	4,35	3,75	4,15
	Обед						
112	Суп с макаронными изделиями с курицей	10,71	200	93,60	1,90	4,06	10,40
278	Тефтели из говядины	27,33	40	57,10	2,96	3,28	3,90
312	Пюре картофельное	11,63	100	91,5	2,04	3,2	13,63
331	Соус сметанный с томатом	2,59	25	20,03	0,44	1,25	1,76
388	Компот из шиповника	6,60	150	66,15	0,51	0,21	15,57
Н	Хлеб пшеничный	4,90	2/30	70,14	2,37	0,30	0,63
	Уплотненный полдник						
399	Блинчики со сгущ. молоком	22,69	10/80	147,34	4,35	2,48	26,98
375	Чай с сахаром	2,15	215	3,01	0,43	0,11	0,09
338	Фрукт 1 шт.	20,00	60	56,40	0,72	0,48	10,74
	Итого стоимость дня, выход	150,30	1540	1146,74	30,51	33,16	195,68
	ЧЕТВЕРГ						
	1-й завтрак						
181	Каша жидкая манная (с маслом и сахаром)	17,64	150	198,41	4,17	7,3	28,88
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
15	Сыр	9,15	10	36	2,32	2,95	0
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
Н	Хлеб пшеничный	3,06	30	70,14	2,37	0,30	0,63
	2-ой завтрак						
350	Кисель	5,80	150	83,70	0,06	0,03	17,28
	Обед						
112	Суп гороховый с курицей	11,72	200	118,60	4,40	4,22	13,22
294	Котлета куриная с соусом	28,06	75	123,00	6,34	7,39	7,77
171	Ячка отварная	3,02	100	188,24	5,21	5,62	29,32
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08	32,02
Н	Хлеб пшеничный	4,90	2/30	70,14	2,37	0,30	0,63
	Уплотненный полдник						
24	Салат из свежих огурцов, помидоров	14,00	60	42,36	0,57	3,64	1,83
Н	Печенье	4,00	20	82,90	1,67	2,6	10,4
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
Н	Хлеб пшеничный	2,45	30	70,14	2,37	0,30	0,63
	Итого стоимость дня, выход	118,98	1550	1169,65	32,81	38,90	263,94

	ПЯТНИЦА						
	1-й завтрак						
173	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	18,54	200	320	7,86	10,06	49,36
378	Чай с молоком	4,18	200	75,34	1,42	1,26	14,8
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
Н	Хлеб пшеничный	3,06	30	70,14	2,37	0,30	0,63
	2-ой завтрак						
388	Напиток из плодов шиповника	6,60	150	66,15	0,51	0,21	15,57
	Обед						
96	Рассольник Ленинградский с курицей	13,31	200	85,80	1,62	4,08	9,58
290	Курица тушеная в соусе	27,82	50	75,00	5,89	5,06	1,47
309	Макаронные изделия отварные	4,33	100	112,3	3,68	3,01	17,63
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08	32,02
Н	Хлеб пшеничный	4,90	2/30	70,14	2,37	0,30	0,63
	Уплотненный полдник						
210	Омлет	18,36	53	102,35	4,93	8,78	0,94
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
Н	Хлеб пшеничный	2,45	30	70,14	2,37	0,30	0,63
20	Салат из огурца и редиса свеж.	10,00	60	39,96	0,45	3,61	1,41
	Итого стоимость дня, выход	126,58	1553	884,55	34,30	40,71	205,37


 ООО «ШиК»